



LAURE CHANSELME,
psychologue du travail,
Amarok

“ Le soutien social, c’est primordial.

À quoi reconnaît-on qu’un dirigeant est proche du *burn-out* ?

Il y a 3 groupes de symptômes qui entrent en compte dans l’épuisement professionnel et apparaissent en cascade : d’abord l’épuisement émotionnel et physique (manque d’énergie, fatigue chronique, irritabilité, colère, sentiment d’impuissance, angoisse, anxiété, découragement, isolement, etc.), puis le détachement (attitudes négatives envers soi, la vie, les autres et le travail, perte de la capacité de contact et de l’estime de soi, sentiment de ne pas être à la hauteur, etc.) et enfin l’inefficacité (insatisfaction par rapport à ses propres performances, efficacité moindre, augmentation de la charge de travail, manque d’énergie, chute de la motivation, sentiment d’échec, etc.). **Le *burn-out* peut toucher n’importe quelle personne, sans nécessité d’antécédents tels que la dépression, les troubles de l’anxiété, etc.** Les symptômes d’épuisement émotionnel et physique doivent alerter l’individu, car ils sont les premiers signes d’un *burn-out*, et à ce stade il est possible d’agir relativement vite en commençant par privilégier son sommeil.

Quelle relation établissez-vous entre la solitude et le *burn-out* ?

La solitude est à la fois une cause précipitante du *burn-out* et une conséquence. Le fait d’être seul à diriger, à prendre des décisions, génère de l’isolement et ce d’autant plus que l’entreprise traverse des difficultés. Le dirigeant va, en effet, alors avoir tendance à s’isoler et à travailler beaucoup plus. Du coup, il consacrerait moins de temps à ses amis, à sa famille. Et cela peut le mener à l’épuisement professionnel. Mais il le cachera, car en tant que dirigeant, en tant que *leader*, en tant que battant, il ne peut et ne veut montrer une image défaillante de lui-même. Et il va se laisser enfermer dans son mal-être, dans un cercle vicieux, et il va couper les ponts avec ses amis, avec sa famille et avec ses salariés. Le soutien social, c’est primordial. Je dis aux dirigeants, si vous voulez être bien, surtout ne vous coupez pas des gens qui vous entourent. S’isoler, c’est dangereux. » ”